

### 西宮スポーツセンター・各体育館 通年制教室の受講者募集

開講期間は4月～来年3月。要受講料(月謝制)。申込は3月10日～17日の午前9時～午後5時に受講を希望する体育館へ来館を。申込1教室につき1枚のハガキを持参。多数の場合抽選。詳しくは各施設へ問合せを。  
 ※「親子でリフレッシュ」の2・3歳児＝平成19年4月2日～21年4月1日生まれ  
 ※「幼児体操」の4歳児＝平成18年4月2日～19年4月1日生まれ。5歳児＝平成17年4月2日～18年4月1日生まれ

教室名	曜日・開始時間	対象	定員	教室名	曜日・開始時間	対象	定員
<b>西宮スポーツセンター (0798・73・7581)</b>				<b>甲武体育館 (0798・52・5293)</b>			
幼児体操	木 15:00	4歳児	20人	親子でリフレッシュ	火 15:00	2・3歳児と保護者	30組 30組 30組
	金 15:00				水 11:00		
	火 15:00	水 12:00					
	金 16:00	水 12:00					
小学生体操	火 16:00	小学1・2年	20人	小学生スポーツ	火 16:00	小学1年～3年	25人
	木 16:00			土 11:00			
<b>中央体育館 (0798・74・0720)</b>				<b>北夙川体育館 (0798・70・2222)</b>			
ミニバスケットボール	火 17:15	小学4年～6年	50人	ミニバスケットボール	水 17:15	小学4年～6年	25人
<b>中央体育館分館 (0798・67・0771)</b>				<b>今津体育館 (0798・48・4828)</b>			
親子でリフレッシュ	水 9:00	2・3歳児と保護者	30組 30組	親子でリフレッシュ	火 11:00	2・3歳児と保護者	30組 30組
	木 11:00				金 12:00		
元気!すこやか体操	水 11:15	60歳以上	25人	小学生スポーツ	土 11:00	小学1年～3年	25人
小学生スポーツ	水 16:00	小学1年～3年	25人	ミニバスケットボール	木 17:15	小学4年～6年	25人
<b>鳴尾体育館 (0798・46・1333)</b>				<b>塩瀬体育館 (0797・62・2565)</b>			
親子でリフレッシュ	火 11:00	2・3歳児と保護者	30組	親子でリフレッシュ	水 9:00	2・3歳児と保護者	30組
小学生スポーツ	土 11:00	小学1年～3年	25人	小学生スポーツ	金 11:00	小学1年～3年	25人
ミニバスケットボール	木 17:15	小学4年～6年	25人	ミニバスケットボール	水 16:00	小学1年～3年	25人
リフレッシュ&シェイプ	火 10:00	一般	25人	リフレッシュ&シェイプ	水 16:00	小学4年～6年	25人
	木 11:00			木 17:15	小学4年～6年	25人	
	金 10:00			火 11:00	一般	20人	
	土 10:00			水 9:00	一般	20人	
のびのび健康体操	金 9:00	一般	25人	のびのび健康体操	木 10:00	一般	10人
<b>浜甲子園体育館 (0798・43・8787)</b>				<b>流通東体育館 (078・903・3801)</b>			
親子でリフレッシュ	火 10:00	2・3歳児と保護者	30組	親子でリフレッシュ	水 9:00	2・3歳児と保護者	30組
元気!すこやか体操	火 11:15	60歳以上	20人	小学生スポーツ	金 11:00	小学1年～3年	25人
小学生スポーツ	火 16:00	小学1年～3年	25人	小学生スポーツ	水 16:00	小学1年～3年	25人

### 短期制教室の受講者募集

申込は各受付日時に会場へ来館を。多数の場合抽選。詳しくは各施設へ問合せを。

教室名	曜日	開始時間	対象	開講日・回数	受講料	定員	受付日時
<b>甲武体育館 (0798・52・5293)</b>							
基礎クォーターテニス	木	11:15	一般	4/14～5/26 (6回)	3000円	20人	3/24 13:00
<b>塩瀬体育館 (0797・62・2565)</b>							
初・中級卓球	月	9:15	一般	4/11～7/11 (10回)	5000円	25人	3/23 13:00
基礎クォーターテニス	火	13:15	一般	4/12～5/24 (6回)	3000円	20人	3/22 15:00

## 硬式テニス教室

各公園で開催

西宮スポーツセンターは、各公園で硬式テニス教室を開催しています。  
 キッズクラスの対象は平成17年4月2日～19年4月1日生まれの子。  
 ジュニアクラスの対象は小学生(浜甲子園運動公園、塩瀬中央公園は中学・高校生)。  
 受講料は各クラス月額4000円～6000円。定員あり。

- 日時など詳しくは各公園管理事務所に問合せを。 ※無料体験あり
- 《会場・開講クラス》
- 樋之池公園(0798・70・1932) 初心・初級・初中級・中級・キッズ・ジュニアクラス
- 鳴尾浜臨海公園(0798・43・0200) 初級・中級・ジュニアクラス
- 浜甲子園運動公園(0798・43・8787) 初心・初級・初中級・中級・ジュニアクラス ※一部インドア教室あり
- 流通東公園(078・903・3801) 初級・中級・ジュニアクラス
- 塩瀬中央公園(0797・62・2565) 初級・中級・トーナメント・キッズ・ジュニアクラス

# 春からスポーツを

## 始めませんか

西宮スポーツセンターは、各種教室の受講者を募集しています。入会金・年会費は不要。また、気軽に利用できるマシンジムなども設置しています。問合せは西宮スポーツセンターへ。



西宮スポーツセンター  
 河原町1-24  
 ☎0798・73・7581

### 思い立ったら参加しよう

西宮スポーツセンターでは、通年制以外にも随時受付中の教室を開催しています。各教室とも月4回開催。要受講料(月謝制)。定員あり。申込は西宮スポーツセンターへ来館を(電話申込不可)。 ※各教室は、1人1回のみ無料体験ができます。詳しくは問合せを

#### 随時受付中の教室

- ソフトジャズダンス 火曜午前10時から。月額5000円
- ピラティス 木曜午後7時から。背骨と骨盤の位置を調整する運動。月額5000円
- 太極拳 火曜午後1時、金曜午前10時半から。身体をゆるめる動作。月額6000円
- エアロビクス 水曜正午、土曜午前10時から。月額4000円
- リフレッシュ&シェイプ 木曜午前10時から。リズム体操と筋力トレーニング。月額4000円
- ステップエアロ 水曜午前10時、木曜午後7時45分から。ステップ台を昇り降りしながらのエアロビクス。月額4000円
- ステップエアロ 水曜午前10時、木曜午後7時45分から。ステップ台を昇り降りしながらのエアロビクス。月額4000円
- エアロビクス 水曜正午、土曜午前10時から。月額4000円
- リフレッシュ&シェイプ 木曜午前10時から。リズム体操と筋力トレーニング。月額4000円
- ステップエアロ 水曜午前10時、木曜午後7時45分から。ステップ台を昇り降りしながらのエアロビクス。月額4000円

## 一緒に歩こう

市民ファミリアハイキングを開催

スポーツ奨励事業の一環として、「西宮市民ファミリアハイキング」を開催しています。次回の日程などは次のとおり。



西宮スポーツセンターには、皆さんが気軽に利用できるマシンジムがあり、体力に応じたトレーニングができます。また、月曜～金曜の午前11時からマシンジム内で30分間の「サーキットタイム」を実施しています。受付は10時45分から。サーキットタイムでは、インストラクターの指導のもと有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせた「サーキットトレーニング」を行います。効率よくシェイプアップや筋力アップをしませんか。また、卓球場やゴルフ練習場もありますのでぜひ利用してください。営業時間、利用料は次のとおり。

- 【営業時間】午前9時～午後9時(日曜・祝日は5時) ※第4月曜休館
- 【利用料】5000円(卓球場、ゴルフ練習場は2時間まで) ※回数券あり